ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№04 (78) февраль 2007

журнал для тех, кто любит готовить

















www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948

■ деликатесный мусс из семги ■ пирог «звезда» ■ суп из баранины с нутом ■ суп-пюре из зеленого горошка ■ свинина с фасолью ■ капустная солянка ■ лапша с креветками в сливочном соусе ■ спагетти с ветчиной в томатном соусе ■ запеканка по-неаполитански ■ поджарка из белой и красной рыбы ■ блинчики с креветками и бананом ■ блинчики с курицей ■ гречневик ■ миндальные пирожные ■ фруктовый салат-коктейль ■ лимонный сорбет с водкой









Дорогие друзья!

Поздравляем вас с замечательным праздником – Днем защитника Отечества. Наш подарок мужчинам – уникальный рецепт закусочного пирога «Звезда». Мы не оставили без внимания и тех, кто отмечает День святого Валентина. В этом номере вы найдете простые и красивые рецепты для романтического ужина. Ну и, конечно, мы не забыли про Масленицу! Кстати, в продаже уже появился специальный выпуск «Коллекции рецептов», полностью посвященный блинам.
Желаем вкусных праздников.

Ваша редакция

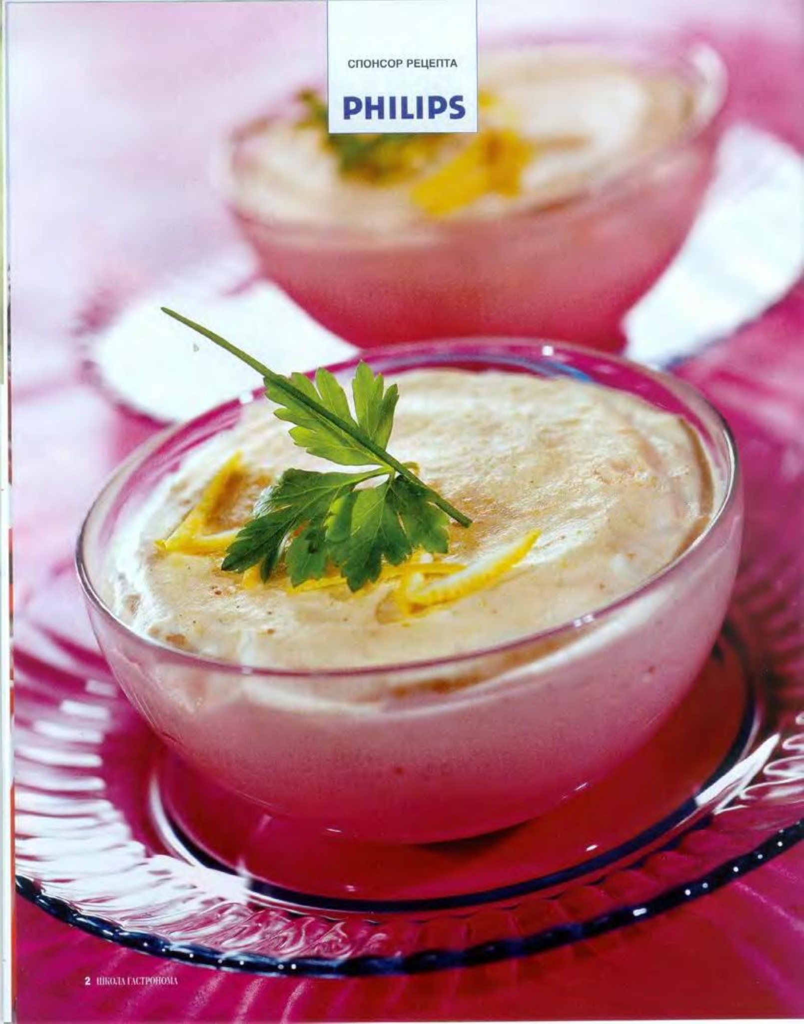
условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - ● легкие рецепты
  - ●● рецепты средней сложности
  - ●●● рецепты для опытных кулинаров
- Gallina Blanca блюда, приготовленные с продуктами Gallina Blanca

содержание

СПОНСОР РЕЦЕПТА

PHILIPS



деликатесный мусс из семги













ЧТО НУЖНО:

500 г филе семги
2 ст. л. сливочного масла
0,25 ч. л. молотого белого перца
1 лимон
6 ст. л. оливкового масла
4 ст. л. сухого хереса
1 щепотка кайенского перца
200 мл сливок жирностью не менее 30%
• соль

Время приготовления: 40 мин. + 1 час
Порций: 4
1 порция: 655,3 ккал
белки – 26,3 г, жиры – 60,3 г, углеводы – 1,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Семгу вымыть, обсушить, нарезать крупными кусками, натереть каждый кусок солью и молотым белым перцем. В сковороде разогреть сливочное масло, обжарить рыбу, по 1 мин. с каждой стороны.

2 Завернуть рыбу в фольгу. Дать остыть.

3 Остывшее филе провернуть через мощную **мясорубку кухонного комбайна Philips**.

4 Лимон вымыть, обсушить. Теркой снять цедру, из мякоти отжать сок. В чашу блендера положить подготовленный рыбный фарш, влить оливковое масло, херес и лимонный сок, добавить кайенский перец и соль по вкусу. Рыбу измельчить до состояния пюре, используя пульсирующий режим, чтобы смесь не нагревалась.

5 Сливки взбить в густую пену при помощи **объемного венчика для взбивания комбайна Philips**. Переложить в пюре, перемешать.

6 Выложить готовый мусс в охлажденные креманки, предварительно сполоснув их холодной водой. Поставить в холодильник минимум на 1 ч.

КСТАТИ

Кухонный комбайн Philips HR 7768 снабжен уникальной системой интеллектуального управления Smart Control. Каждая кнопка позволяет выбрать заранее запрограммированные параметры скорости. Теперь так просто выбрать оптимальную скорость обработки продуктов!





пирог «звезда»

ЧТО НУЖНО:

- **0,5** небольшого кочана капусты
- **2** яйца
- **50 г** сухих белых грибов
- **2** луковицы
- **250 г** куриного филе
- **1** пучок укропа
- **0,3** стакана риса
- **1** небольшая морковка
- **1** пучок зеленого лука
- **25 г** сливочного масла
- **250 г** свинины
- **1** пучок петрушки
- **1** черешок сельдерея
- **0,5** сладкого перца
- **1 ст. л.** соевого соуса
- **1** упаковка готового слоеного дрожжевого теста (500 г)
- **1** яичный желток
- соль, перец по вкусу
- растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 1 час 50 мин.
Порций: 10
1 порция: 421,5 ккал
белки – 15,0 г, жиры – 28,0 г, углеводы – 27,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить капустную начинку.** Капусту вымыть, обсушить и нашинковать очень тонкой соломкой. Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Разогреть в сковороде 1,5 ст. л. растительного масла, постоянно помешивая, обжарить капусту до золотистого цвета, 5 мин.

2 Переложить капусту в миску, добавить мелко нарезанные яйца. Посолить, поперчить, перемешать.

3 **Приготовить грибную начинку.** Грибы промыть, выложить в миску, залить кипятком и оставить на 15 мин. Отбросить грибы на дуршлаг, еще раз промыть. Очистить лук, нарезать тонкими полукольцами 1 луковицу.

4 Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла, обжарить грибы, 6 мин. Добавить лук и готовить еще 4 мин. Переложить грибы с луком в миску, посолить, поперчить, перемешать.

5 **Приготовить начинку из курицы.** Куриное филе вымыть, пропустить через мясорубку. Нарезать небольшими кубиками половину второй луковицы. Укроп вымыть, обсушить и измельчить.

6 Куриный фарш обжарить с 1 ст. л. растительного масла на сковороде, постоянно помешивая и разбивая лопаткой комки, 4–5 мин. Добавить нарезанный лук, готовить еще 4 мин. Добавить укроп, приправить солью и перцем, перемешать и сразу же снять с огня.

ЗАКУСКИ



















7 **Приготовить рисовую начинку.** Рис тщательно промыть. Выложить в кастрюлю, влить 1 стакан воды, добавить щепотку соли. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения. Убавить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить, изредка помешивая, пока вся вода не впитается в рис. Снять с огня, переложить в миску.

8 Морковь очистить, натереть на крупной терке и обжарить в небольшом количестве растительного масла, 4 мин. Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить. В миску с рисом добавить морковь, лук и сливочное масло. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

9 **Приготовить начинку из свинины.** Овощи вымыть. Свинину вымыть, обсушить и пропустить через мясорубку. Оставшуюся половину луковицы, сельдерей и перец нарезать мелкими кубиками. Петрушку вымыть и измельчить.







10 Свиной фарш обжарить с 1 ст. л. растительного масла на сковороде, постоянно помешивая и разбивая лопаткой комки, 7–8 мин. Добавить лук, сельдерей и перец, готовить 4 мин. Добавить петрушку, влить соевый соус, перемешать и снять с огня.

11 На листе плотной бумаги нарисовать большую пятиконечную звезду. Вырезать ее ножницами. Тесто раскатать в 2 тонких пласта. Положить на один пласт шаблон звезды, вырезать ножом. Также поступить со вторым пластом теста.

12 Разогреть духовку до 200 °С. Противень накрыть листом пергамента. Положить на противень одну звезду из теста. Выложить на каждый луч звезды разные начинки. Накрыть второй звездой, защипать края. Смазать взбитым желтком. На каждом луче сделать продольные прорезы длиной 5–6 см. Выпекать 10 мин. Затем уменьшить температуру духовки до 180 °С и печь еще 10 мин.





суп из баранины с нутом

ЧТО НУЖНО:

- **1** стакан сухого нута
- **700 г** бараньей лопатки
- **3** картофелины
- **1** морковка
- **150 г** корневого сельдерея
- **1** небольшой острый перец
- **2** зубчика чеснока
- **1** пучок петрушки
- **2 ст. л.** растительного масла
- **0,5 ч. л.** зиры
- **0,5 ч. л.** семян кориандра
- щепотка горчичных семян
- **1 ст. л.** молотой паприки
- соль по вкусу

Время приготовления: 2 часа 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 718,5 ккал
белки – 40,7 г, жиры – 43,6 г, углеводы – 40,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нут вымыть и залить холодной водой; оставить на 12 ч, затем воду слить. Баранину вымыть, тщательно удалить весь жир, нарезать кусочками толщиной 2,5 см. Положить в кастрюлю с холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Шумовкой снять пену. Готовить 30 мин.

2 Положить в кастрюлю нут и варить на среднем огне под неплотно закрытой крышкой еще 1 ч.

3 Картофель, морковь и сельдерей очистить, нарезать соломкой. Острый перец вымыть, нарезать тонкими кольцами. Чеснок очистить и нарезать пластинами. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить.

4 Добавить в суп картофель, варить 10 мин.

5 Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем морковь, сельдерей и чеснок, 4 мин. Добавить в суп.

6 Зиру, кориандр и горчичные семена истолочь в ступке. Всыпать в суп паприку и истолченные пряности, посолить и готовить 10 мин. Добавить петрушку, перемешать и снять с огня. Дать настояться, 15 мин.



суп-пюре из зеленого горошка



ЧТО НУЖНО:

- **1** луковица
- **1** стебель черешкового сельдерея
- **2** картофелины
- **1 л** куриного бульона
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **500 г замороженного «Зеленого горошка» HORTEX Ortika**
- **2** веточки мяты
- **200 мл** сливок жирностью 20%
- соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 296,6 ккал
белки – 8,7 г, жиры – 16,6 г, углеводы – 28,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и измельчить. Сельдерей вымыть и мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками. В кастрюле вскипятить куриный бульон, добавить картофель и варить до готовности, 10 мин.

2 Разогреть в сотейнике 1 ст. л. сливочного масла, обжарить лук и сельдерей в течение 3 мин. Добавить в кастрюлю с картофелем.

3 Горошек промыть в дуршлаге; дать стечь всей воде.

4 Обжарить горошек в оставшемся сливочном масле, 3 мин.; половину добавить в суп. Готовить 5 мин. Снять суп с огня.

5 Мяту вымыть, обсушить и разобрать на листики; добавить в кастрюлю с супом.
Перелить суп в чашу блендера и измельчить его до состояния пюре, затем вернуть в кастрюлю.

6 Добавить в суп сливки и оставшийся горошек, посолить по вкусу, перемешать и прогреть до нужной температуры.

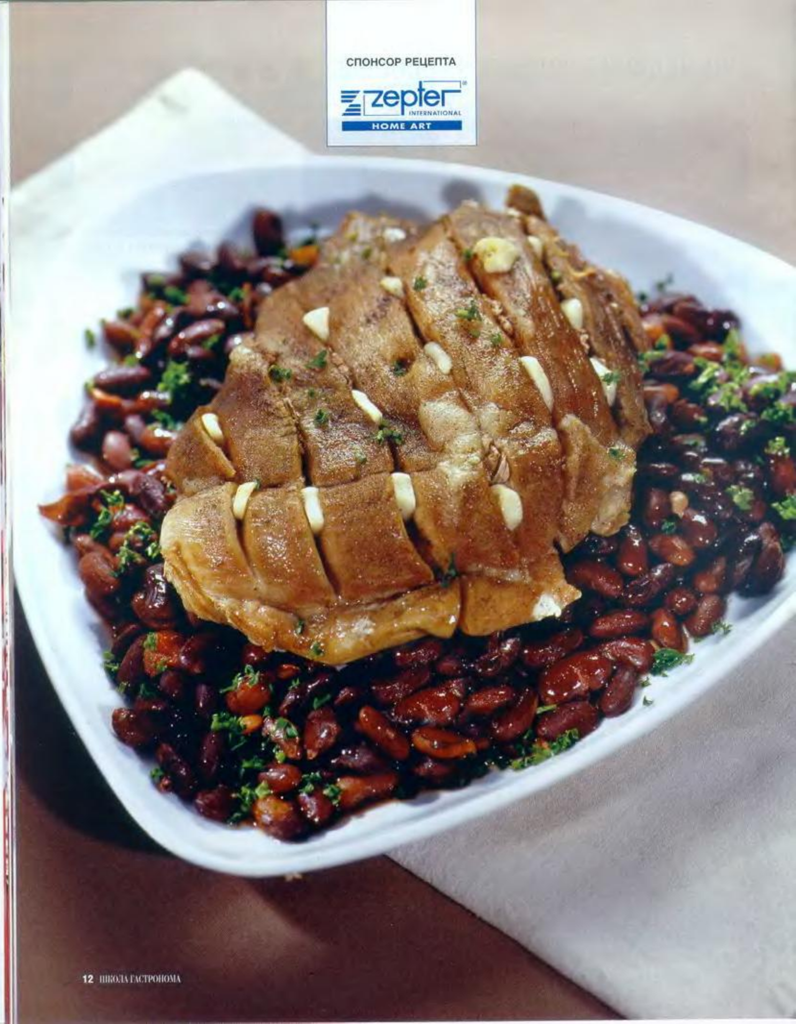
КСТАТИ

Свежезамороженые овощи благодаря специальной технологии имеют вкус, цвет и аромат свежих. В них сохраняется более 80% витаминов.

Кроме того, при таком способе хранения не применяются искусственные добавки и консерванты.



СПОНСОР РЕЦЕПТА



свинина с фасолью



ЧТО НУЖНО:

- **300 г** сухой фасоли
- **1 кг** свинины без костей, одним куском
- **5** зубчиков чеснока
- **1 ст. л.** томатной пасты
- **1 ст. л.** муки
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 6
1 порция: 691 ккал
белки – 39,5 г, жиры – 47,3 г, углеводы – 26,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фасоль перебрать, тщательно промыть и выложить в **кастрюлю Zepter**. Влить 1 л холодной воды.

2 Поместить в кастрюлю перевернутую **корзинку Zepter**.

3 Мясо вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками. Сделать по всей поверхности куска мяса несколько глубоких надрезов. Вложить в них по пластинке чеснока.

4 Поместить мясо на **корзинку Zepter**. Закрыть кастрюлю **крышкой «Синхро-клик» от Zepter**. Поставить на средний огонь и готовить 40 мин.

*** Перевернутая корзинка Zepter внутри кастрюли может служить дополнительным ярусом при одновременном приготовлении комплексного блюда или при приготовлении блюда на пару.**

5 Снять **крышку «Синхро-клик»**. Мясо вынуть, накрыть фольгой и оставить в теплом месте. Корзинку убрать. В фасоль добавить томатную пасту и муку, разведенную в небольшом количестве холодной кипяченой воды. Тщательно перемешать.

6 Накрыть кастрюлю с фасолью обычной крышкой и дать настояться, 10 мин.

КСТАТИ

Крышка «Синхро-клик» от Zepter превращает посуду Zepter в многофункциональную скороварку. Время приготовления различных блюд сокращается на 80%, а затраты электроэнергии – на 60%. Новая технология позволяет лучше сохранять витамины и питательную ценность продуктов.









капустная солянка

ЧТО НУЖНО:

- **1** небольшая свекла
- **1** кочан белокочанной капусты
- **250 г** свиных сарделек
- **250 г** копченой грудинки
- **1 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 604,9 ккал
белки – 15,4 г, жиры – 55,7 г, углеводы – 10,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свеклу отварить до готовности. Остудить, очистить и натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать. Сардельки нарезать кружками, грудинку – кусочками.

2 Разогреть сковороду. Обжарить грудинку, 3 мин., затем добавить сардельки и готовить все вместе еще 3 мин. Переложить в миску.

3 Добавить в сковороду растительное масло. Выложить капусту и готовить, помешивая, 4 мин. Добавить свеклу, посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Уменьшить огонь и тушить 10 мин. Вернуть в сковороду сардельки и грудинку, перемешать, готовить 4 мин.



лапша с креветками в сливочном соусе

ЧТО НУЖНО:

225 г **Лапши Gallina Blanca**
300 г креветок
1 зубчик чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. лимонного сока
200 мл сливок жирностью 22%
0,5 ч. л. сухого укропа
0,5 ч. л. сухой петрушки

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 2
1 порция: 892 ккал
белки – 43,2 г, жиры – 43,5 г, углеводы – 81,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Опустить **Лапшу Gallina Blanca** в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и варить в течение 10 мин. Откинуть на дуршлаг.

2 Креветки очистить. Чеснок очистить, измельчить и обжарить на растительном масле, 30 сек. Добавить креветки, сбрызнуть их лимонным соком и готовить 1 мин. Влить сливки, перемешать и уварить соус до загустения, 5 мин. Добавить укроп и петрушку.

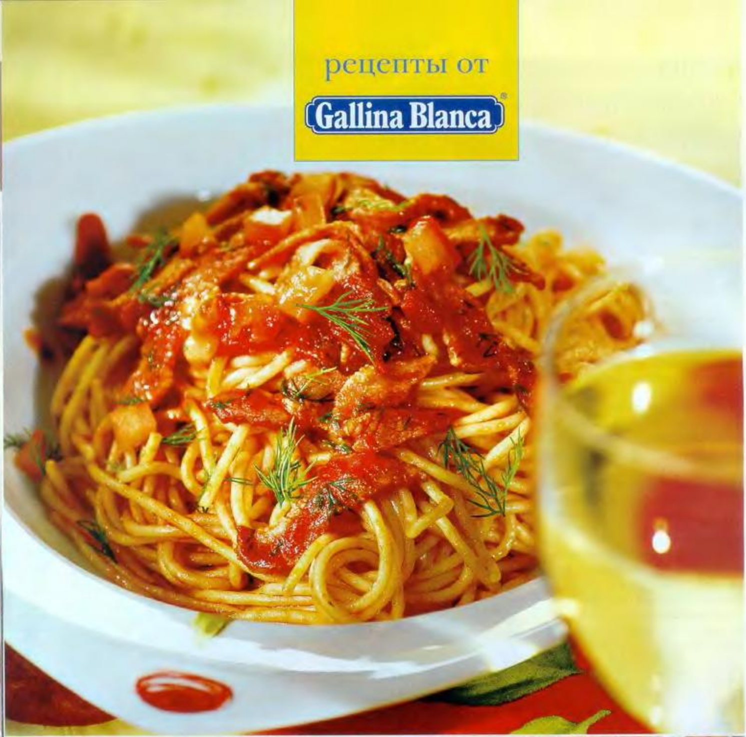
3 Приготовленную лапшу смешать с соусом, разложить по тарелкам и сразу же подать к столу.










рецепты от
Gallina Blanca


1


2


3

спагетти с ветчиной в томатном соусе

ЧТО НУЖНО:

- **0,5** **пачки Спагетти Gallina Blanca**
- **1** банка (400 г) консервированных томатов в собственном соку
- **200 г** сыровяленой ветчины или бекона
- **1 ст. л.** белого сухого вина
- **150 г** сыра чеддер
- зелень укропа

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 3
1 порция: 665 ккал
белки – 36,7 г, жиры – 29,6 г, углеводы – 63,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Спагетти Gallina Blanca** отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг.

2 Ветчину или бекон нарезать полосками, обжарить на сухой разогретой сковороде, 5 мин. Влить вино, готовить 3 мин.

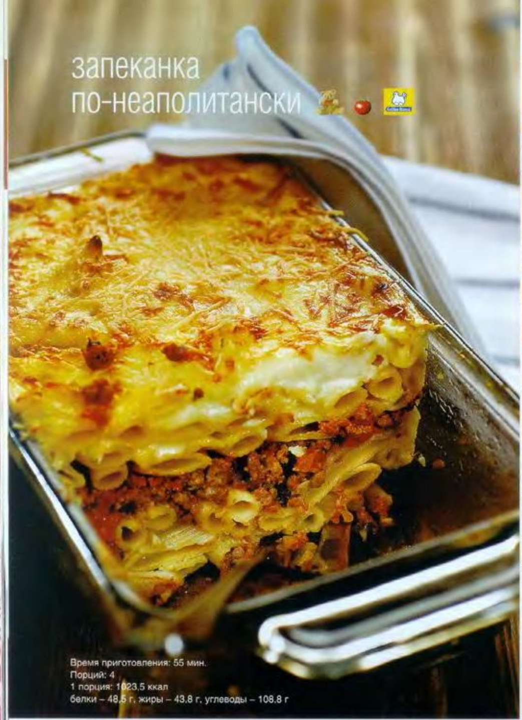
3 Добавить мелко нарезанные томаты вместе с соком, перемешать и готовить все вместе еще 4 мин.

4 Укроп вымыть, обсушить и измельчить, добавить в соус. Сыр натереть на терке.

Спагетти разложить по тарелкам. Полить соусом, посыпать сыром.



запеканка по-неаполитански



Время приготовления: 55 мин.
Порций: 4
1 порция: 1023,5 ккал
белки – 48,5 г, жиры – 43,8 г, углеводы – 108,8 г







ЧТО НУЖНО:

- **450 г** **Перьев Gallina Blanca**
- **2,5 ст. л.** растительного масла
- **2** луковицы
- **500 г** мясного фарша
- **2 ст. л.** красного вина
- **1** сладкий перец
- • небольшой пучок петрушки
- **2 ст. л.** томатной пасты
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **2 ст. л.** муки
- **150 г** тертого сыра пармезан
- **200 мл** молока
- • соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Перья Gallina Blanca** отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Вернуть перья в кастрюлю, добавить 0,5 ст. л. растительного масла и перемешать.

2 Лук очистить, нашинковать, обжарить в растительном масле, 3 мин. Добавить фарш и готовить 10 мин., перемешивая. Влить вино, выпаривать 3 мин., посолить, поперчить. Перец нарезать кусочками, добавить к мясу. Тушить 5 мин. Зелень петрушки измельчить и добавить в кастрюлю. Положить томатную пасту, тщательно перемешать, тушить 4 мин.

3 **Приготовить сливочный соус.** Муку прогреть на сковороде, добавить сливочное масло и перемешать до однородности. Влить молоко и готовить, помешивая, пока смесь не закипит. Добавить половину тертого пармезана, соль и перец и, продолжая помешивать, готовить 2–3 мин. Форму смазать маслом, дно присыпать сухарями. Уложить ровным слоем половину **Перьев Gallina Blanca**, на них выложить мясной соус, а затем оставшиеся макароны. Залить соусом, посыпать оставшимся сыром. Выпекать 25 мин при 200 °С.

поджарка из белой и красной рыбы



ЧТО НУЖНО:

- **300 г** филе хека
- **300 г** филе лосося
- **1** луковица
- **200 г** шампиньонов
- **4** крупные картофелины
- **2 ст. л.** растительного масла
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 442,5 ккал
белки – 33,8 г, жиры – 22,5 г, углеводы – 26,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, нарезать соломкой.

2 Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла, положить рыбу и обжарить ее со всех сторон в течение 4 мин. Добавить лук, посолить и готовить все вместе еще 5 мин. Снять с огня.

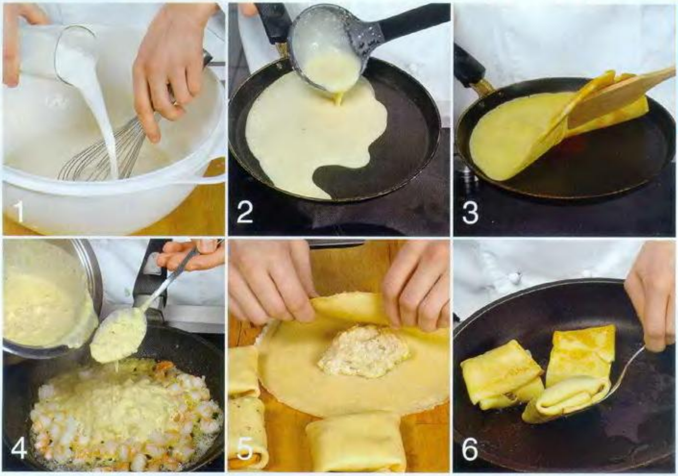
3 Картофель очистить, нарезать брусочками. Шампиньоны вымыть, нарезать пластинками. Обжарить картофель на отдельной сковороде в оставшемся масле, 15 мин., добавить грибы и жарить все вместе еще 7 мин, посолить. Подать к рыбе.











блинчики с креветками и бананом

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

- **1** стакан муки
- **1 ч. л.** соли
- **2 ч. л.** сахара
- **1,5** стакана теплого молока
- **1** яйцо
- растительное масло для выпекания и обжаривания

Для начинки:

- **2** крупных банана
- **1 ст. л.** растительного масла
- **500 г** вареных очищенных креветок
- **200 мл** сливок жирностью 20%
- щепотка кайенского перца
- щепотка мускатного ореха
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 12 шт.
1 порция: 184 ккал
белки – 10,8 г, жиры – 8,6 г, углеводы – 15,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять с солью в миску, добавить сахар. Яйцо смешать с молоком. Постепенно, тонкой струйкой вливая смесь молока и яйца, замесить тесто, по консистенции напоминающее жидкую сметану. Накрыть миску с тестом пленкой и оставить в теплом месте на 40 мин.

2 Разогреть сковороду, смазать ее растительным маслом. Влить 1 половник теста. Сделать сковородой круговое движение, чтобы тесто растеклось по всей поверхности. Выпекать на среднем огне, 1,5 мин.

3 Лопаткой перевернуть блин на другую сторону и печь еще 1 мин. Переложить блин на блюдо. Таким же образом, добавляя по мере необходимости масло, выпечь остальные блины.

4 **Приготовить начинку.** Бананы очистить, измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло, положить креветки, готовить на среднем огне, 2 мин. Сливки слегка взбить с бананами, влить в сковороду. Добавить соль, кайенский перец и мускатный орех, перемешать. Готовить 2–3 мин., снять с огня, дать немного остыть.

5 Выложить на каждый блин по 1,5 ст. л. начинки. Свернуть блины конвертиком.

6 На сковороде разогреть 1–1,5 ст. л. растительного масла. Выложить на нее блинчики швом вниз. Готовить 1 мин., перевернуть на другую сторону и готовить еще 30 сек.



блинчики с курицей

ЧТО НУЖНО:

- **2** куриных филе
- **0,5** сладкого красного перца
- **0,5** сладкого зеленого перца
- **0,5** сладкого желтого перца
- **1** апельсин
- • соль, перец по вкусу





Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 12
1 порция: 24 ккал
белки – 3,6 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 1,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В кастрюле вскипятить воду. Положить куриное филе, еще раз довести до кипения. Снять пену, немного присолить, накрыть крышкой и варить 30 мин. Шумовкой вынуть курицу из отвара и дать остыть.

2 Перцы вымыть, удалить сердцевину. Мякоть нарезать соломкой. Апельсин очистить от кожуры и волокон. Аккуратно вырезать из каждой дольки мякоть. Курицу нарезать небольшими кусочками. Все смешать, посолить, поперчить по вкусу.

Испечь 12 блинов, как это описано в предыдущем рецепте. Сложить каждый блин пополам, выложить на него по 2 ст. л. начинки и свернуть кулечком.


Широкая масленица!
Вот и пришла пора с зимой
распрощаться - широко гуляет
Масленица, веселая, разудалая!
Уж сколько веков на Руси люди эти
дни празднуют да блины едят.
Какая же Масленица без блинов?
Ну а блин без сметаны - все равно,
что день без солнышка!
Масленичный блин настоящую
сметану любит, особенно нашу,
деревенскую. Сметана «Домик в
деревне» вкусна и густа: хозяйке -
радость, праздничному столу -
украшение!
Угощайтесь, мои родные,
кушайте на здоровье!
С праздником вас!
Ваша Бабушка
Домик в деревне
НАТУРАЛЬНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
ШИРОКАЯ МАСЛЕНИЦА!
СМЕТАНА
маложир
ТО, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ
Вимм-Билль-Данн
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН



гречневик



ЧТО НУЖНО:

0,5 **стакана гречневой ядрицы «Мистраль»**
1 ч. л. растительного масла
200 г кураги
300 г творога
1 яйцо
2 ст. л. меда

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 8
1 порция: 196,4 ккал
белки – 9,8 г, жиры – 4,9 г, углеводы – 28,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Крупу перебрать. В кастрюле вскипятить 1 стакан воды, влить растительное масло и всыпать гречку. Довести до кипения, снять пену. Уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и варить до готовности.

2 Курагу вымыть, залить кипятком и оставить на 10 мин.; отбросить на дуршлаг. Половину кураги измельчить в блендере в пюре, остальную нарезать соломкой. Смешать оба вида кураги.

3 Творог переложить в миску, добавить яйцо и мед. Тщательно вымесить.

4 Добавить в творожную массу гречку, как следует перемешать.

5 В форму для выпечки положить половину получившейся массы, разровнять поверхность. Выложить ровным слоем подготовленную курагу.

6 Положить сверху оставшуюся массу из творога и гречки. Разровнять. Разогреть духовку до 170 °С. Форму с гречневиком плотно накрыть фольгой. Выпекать 25 мин. (За 10 мин. до готовности снять фольгу.)
Вынуть из духовки и дать остыть, затем нарезать на куски.

КСТАТИ

Быстроразваривающаяся гречневая ядрица «Мистраль» производится из отборных зерен пропаренной гречихи.
Высокое качество ядрицы «Мистраль» обеспечивается многократным промыванием и очисткой гречихи перед пропариванием.
Гречка богата витаминами группы В, железом, минералами, а также полезными для организма аминокислотами.











миндальные пирожные

M≈

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

1	стакан пшеничной муки
90 г	сливочного масла
1 ст. л.	сахарной пудры
1 ст. л.	воды
1 ст. л.	сливочного масла для смазывания противня

Для начинки:

2	яблока
•	сок 1 лимона

Для крема:

185 г	сливочного масла
0,75	стакана сахарной пудры
3	яйца
•	цедра 1 лимона
1	стакан очищенного миндаля
0,75	стакана пшеничной муки
2 ст. л.	миндальных хлопьев
2 ст. л.	сахарной пудры для обсыпки

Время приготовления: 55 мин.
Количество: 18 шт.
1 порция: 288,2 ккал
белки – 4,5 г, жиры – 19,4 г, углеводы – 23,9 г

КСТАТИ

С помощью кухонного комбайна Bosch MUM 4756 EU вы добьетесь потрясающих результатов на кухне, воспользовавшись нашими подсказками: перед тем как замесить тесто или взбить крем, в чашу кухонного комбайна нужно сначала разбить яйцо, налить воды или другой жидкости (в зависимости от рецепта), и тогда все ингредиенты перемешаются легко, не прилипая к поверхности чаши.







ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить тесто.** Просеянную муку, масло и сахарную пудру поместить в **кухонный комбайн Bosch MUM 4756 EU** и нарубить на самой высокой скорости в течение 10 сек. Влить воду и перемешивать, пока масса не станет однородной, 5 сек.

Разогреть духовку до 210 °C. Противень с высокими бортами смазать половиной растопленного масла, накрыть пергаментом, смазать его оставшимся маслом. Тесто переложить в противень, разровнять. Выпекать 5 мин., затем вынуть противень из духовки. Духовку не выключать.

2 **Приготовить начинку.** Яблоки очистить и нарубить их с помощью резки кухонного комбайна.

3 Цедру лимона натереть на терке, сок отжать с помощью **пресса для цитрусовых кухонного комбайна Bosch MUM 4756 EU**. Сбрызнуть измельченные яблоки лимонным соком.

4 **Приготовить крем. Насадкой для взбивания крема** взбить сливочное масло с сахарной пудрой. Продолжая взбивать, ввести яйца. Переложить крем в миску, добавить цедру лимона.

5 Орехи натереть с помощью **терки кухонного комбайна**. В подготовленный крем ввести орехи и муку, перемешать.

6 На тесто выложить яблоки, затем – крем, присыпать миндальными хлопьями. Накрыть фольгой, выпекать 20 мин.

Вынуть из духовки, дать остыть прямо на противне, а затем нарезать его полосками и присыпать сахарной пудрой.

фруктовый салат-коктейль

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
1 порция: 381,5 ккал
белки – 5,0 г, жиры – 13,5 г, углеводы – 60,0 г





ЧТО НУЖНО:

- **2** яблока
- сок 1 лимона
- **2** апельсина
- **4** мандарина
- **200 г** чернослива
- **50 г** изюма
- **50 г** очищенных грецких орехов
- **20 г** сахарной пудры

Для соуса:

- **50 мл** сливок жирностью 33%
- **20 мл** белого сухого вина
- **10 г** ванильного сахара
- **200 г** сметаны

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, мякоть нарезать соломкой; сбрызнуть лимонным соком. Апельсины и мандарины вымыть, с апельсинов аккуратно срезать цедру. Затем цитрусовые очистить, разобрать на дольки. Апельсиновую цедру нарезать очень тонкой соломкой. Дольки нарезать небольшими кусочками. Чернослив и изюм промыть, положить в кастрюлю, залить водой. Довести до кипения, сразу же снять с огня. Охладить сухофрукты в отваре, затем воду слить. Чернослив и изюм обсушить, чернослив нарезать соломкой. Орехи мелко нарубить ножом.

2 В сотейнике прогреть сливки, смешанные с вином и ванильным сахаром, 5 мин. Снять с огня, добавить сметану, перемешать.
Подготовленные фрукты и орехи слоями разложить по фужерам. Залить соусом и посыпать апельсиновой цедрой.



НОРМАЛЬНАЯ РАБОТА ЖЕЛУДКА ЛЕГЧЕ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ



Овес – прекрасное самочувствие каждый день

Овес – вкусный и полезный продукт питания. Натуральный овес обладает удачным естественным сочетанием питательных веществ. Содержащаяся в овсе клетчатка оказывает общеукрепляющее воздействие на организм человека.

КАМПАНИЯ ФИНАНСИРУЕТСЯ ЕВРОПЕЙСКИМ СОЮЗОМ И ФИНЛЯНДСКИМ ГОСУДАРСТВОМ

mmm.fi
MINISTRY OF AGRICULTURE AND FORESTRY

Финская ассоциация овса
Finnish Oat Association
www.oatswithlove.com

лимонный сорбет с водкой

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 6
1 порция: 85,7 ккал
белки – 0,7 г, жиры – 0,05 г, углеводы – 19,5 г



1



2





3

ЧТО НУЖНО:

- **200 мл** водки
- **5–6** средних лимонов
- **100 г** сахарной пудры
- **1** яичный белок
- кубики льда

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лимоны вымыть, разрезать пополам. Отжать сок.

2 Чашу блендера наполнить кубиками льда на две трети объема. Добавить водку, лимонный сок, сахарную пудру и белок.

3 Взбивать на большой скорости 2 мин., до образования пышной пены.

Сразу же разлить по бокалам и подать к столу.



читайте в следующих выпусках:

• праздничный салат с лососем и авокадо • свинина, фаршированная фисташками
• утка в карри • апельсиновая шарлотка
• профитроли с клубникой

следующий выпуск выйдет 5 марта

ГДЕ КУПИТЬ

• **Магазины Zepter**
телефон информационной линии 8-800-2002-700;
Москва, ул. Новый Арбат, 26, тел.: (495) 291-1123, www.zepter.com

• **Гречка «Мистраль»**
во всех крупных сетях супермаркетов
www.tkmistral.ru

• **Bosch**
www.bosch-bt.ru

• **Philips**
во всех крупных магазинах электроники и бытовой техники
www.philips.ru



«Кулинарные праздники с Александром Селезневым», Александр Селезнев, «ЭКСМО», 2006 г.

Тем, кто знаком с творчеством автора книги, хочется сказать: «Да. Шикарные торты в этой книге есть, но не только они». Ас кондитерского искусства, лауреат, чемпион и победитель, глава Кондитерского дома Александр Селезнев вышел за привычные для себя рамки и замахнулся на полноценное меню из 10 блюд для 10 календарных и семейных праздников, начиная от Нового года и заканчивая празднованием дня рождения на работе. Весьма удачный и, надеемся, успешный ход.

В книге предложен новый взгляд на классику семейных застолий. Рецепты не изобилуют новаторством и оригинальностью. Все блюда проверены временем и пользуются искренней любовью не одного поколения россиян. Александр специально не стал вводить в состав блюд новомодные продукты и технологии. Если закуска, то одним из вариантов обязательно будет селедка с отварным картофелем, если салат, то «Цезарь», а если в меню указан коктейль, то один из десяти обязательно будет «Мохито». Внимание сконцентрировано на авторской, оригинальной подаче классического блюда. Кроме того, в книге есть полезная информация по выбору подходящих к определенному напитку бокалов и советы по сервировке стола.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№04 (78), февраль 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим誰 Новрузов, Сергей Ткаченко
редакторы Мария Привезенцева, Александр Ильин
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь»
Отдел рекламы: Марина Мамина, Евгения Демченко, Инна Иванченко, Ольга Козырева, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
факс: 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Василий Качаев, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 225 500 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07. 2003 г.

Школа кулинарного мастерства

Дорогие друзья!

Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» и магазин «Биогурме» представляют совместный проект – новые занятия курса «Здоровое питание»

- Не пора ли прекратить есть нитраты?
- Как похудеть с пользой для здоровья?
- Что такое экологически чистые продукты и почему они так популярны в Европе?
- Что и как из них приготовить и можно ли их покупать в Москве?

На нашем занятии вы не только получите ответы на эти и другие вопросы. У вас будет уникальная возможность попробовать экологические продукты и приготовить вместе с нашим преподавателем 8 здоровых и правильных блюд из биопродуктов.





Стоимость занятий:

• Курс «От простого к сложному»:

1 занятие	1700 руб.
4 занятия	5200 руб.
• Тематические занятия	2300 руб.
• Этнические темы	3500 руб.
• Абонемент:	
4 занятия	7500 руб.
6 занятий	9500 руб.
• Абонемент на год:	
(неограниченное количество посещений)	$2500

Мы принимаем к оплате пластиковые карты

Темы занятий на февраль:

- От простого к сложному
- Французская кухня
- Итальянская кухня
- Японская кухня
- Китайская кухня
- Горячее из мяса и птицы
- Русская кухня
- Широкая Масленица
- Постный стол
- Мастер-класс А. Селезнева
- Блины, блинчики и оладьи
- Здоровое питание на основе экологически чистых продуктов
- Супы от французского до японского
- Домашние обеды
- Блюда из рыбы и морепродуктов
- Мексиканская кухня

МАСТЕР-КЛАСС Александра Селезнева



Александр Селезнев – признанный мастер кондитерского дела, лауреат многочисленных российских и международных профессиональных конкурсов. Он возглавляет собственный «Кондитерский дом», участвует в различных телепередачах, постоянно совершенствует профессиональные навыки в Париже.

Информация о Школе на сайте www.gastromag.ru и по телефону (495) 725-1070